

みなさんこんにちは！ケアセンターなごみです(^^♪

10月に入り、少しずつ秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は肌寒く感じる日も増え、秋らしい空気になってきましたね。

気温の変化で体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理に気を付けながら、今月も元気に過ごしていきたいと思います。

秋といえば、食欲の秋！！！！

この時期は、かぼちゃやさつまいも、栗など、美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。

秋のスイーツでも、この食材たちはたくさん使われていますよね。お菓子屋さんやコンビニスイーツなど、私はたくさんのお店を巡って、秋のスイーツを堪能しています♪

今回は、そんな秋の味覚、【かぼちゃ・さつまいも・栗】の3つに注目して、それぞれに

どんな栄養や健康効果があるのかをご紹介します。

美味しく食べながら、元気な身体づくりにもつながる秋の味覚。ぜひ普段の食事にも取り入れてみてください！



【かぼちゃの栄養と健康効果】

かぼちゃには、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。特にβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜のけんこうを保つ働きがあります。また、ビタミンCやビタミンEも含まれているため、健康な身体づくりをサポートしてくれる野菜です。さらに、食物繊維も含まれているので、お腹の調子を整えることにも役立ちます。

かぼちゃは煮物やスープ、サラダなど、いろいろな料理に使えるのも嬉しいポイントですね。甘みがあり、料理にも取り入れやすいので、秋の食卓にぜひ取り入れてみましょう♪



【さつまいもの栄養と健康効果】

秋の味覚といえば、さつまいもも欠かせませんね！

さつまいもには、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどが含まれています。食物繊維は、腸内環境を整え、便通をサポートする働きがあります。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを外へ排出するのを助ける栄養素です。

さつまいもは甘くて食べやすいだけでなく、栄養もしっかり摂れるのが魅力的です。

焼き芋やふかし芋、煮物など、さまざまな食べ方で楽しむことができます。

ただし、さつまいもは主食やおやつとしても食べられるほどエネルギーがありますので、食べすぎには気を付けながら、適量を楽しむのがおすすめです♪



【栗の栄養と健康効果】

秋になると食べたくなる栗。実は栗にも、身体に嬉しい栄養が含まれています。栗には、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸などが含まれています。

栗に含まれるビタミンCは、健康な身体を維持するために必要な栄養素です。また、食物繊維はお腹の調子を整えるのに役立ちます。

さらに、栗は穀類に近い特徴を持ち、エネルギー源となる炭水化物も含まれています。秋の味覚として楽しみながら、元気に過ごすためのエネルギー補給にもつながります。

栗ご飯や栗きんとん、ゆで栗など、秋ならではの料理で楽しめるのも魅力ですね♪



せっかくなので、旬の食材を使った、おうちで簡単に作れるお菓子のレシピを紹介します♪今回ご紹介するのは、さつまいもを使ったお菓子、スイートポテトです。

【材料】（8個程度）

- ・さつまいも 300 g
- ・バター 20 g
- ・砂糖 30 g
- ・牛乳 大さじ2～3杯
- ・卵黄 1個分
- ・バニラエッセンス 少々（お好みで）



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらします。
- ② 耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱します。
- ③ 熱いうちにさつまいもをつぶし、バター・砂糖・牛乳を加えて、なめらかになるまでよく混ぜます。
- ④ 生地を8等分して、丸や楕円形など好きな形に整えます。
- ⑤ 表面に卵黄を薄く塗り、トースターやオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥ 焼きあがったら、少し冷まして完成です♪

【美味しく作るポイント】

さつまいもが熱いうちにつぶすと、なめらかに仕上がります。さつまいもの甘さによって砂糖の量を調整すると、より好みの味に仕上げられます。

ホックリとした食感と優しい甘さで、秋を感じられるおやつです。とても簡単に作ることができますので、ぜひご家庭でも、旬のさつまいもを使って、作ってみてください♪

旬の食材を美味しく楽しみながら、元気に秋を過ごしましょう！

以上、ケアセンターなごみでした。
ありがとうございました(^^♡

